

Nordic Walking e Orienteering

- 9.00** Incontro con gli Istruttori presso il parcheggio della Scuderia Il Castello di Golasecca. Accoglienza e quindi breve lezione multimediale introduttiva. Successivamente escursione in brughiera con istruttori per mettere in pratica la tecnica.
- 12.30** Pranzo veloce presso la scuderia.
- 13.30** Campo scuola di orienteering, sport che impegna fisico e mente in maniera divertente e sicura; spiegazione della disciplina ed inizio dell'attività a squadre.
- 16.30** Partenza per il rientro.

* per piccoli gruppi e/o famiglie è possibile inserire una passeggiata in carrozza di un'ora circa

Il Nordic Walking è la nuova disciplina sportiva nata in Finlandia. Consiste nel camminare in modo facile e naturale, supportati da dei bastoni appositamente studiati, tecnica molto efficace per migliorare le proprie condizioni fisiche. Tramite la combinazione di sport e didattica, i partecipanti conoscono meglio se stessi e la natura che li circonda.

La quota comprende:

- Assistenza di Istruttori di Nordic Walking riconosciuti dal CONI
- Noleggio bastoni da Nordic e bussole per l'orienteering
- Pranzo in scuderia
- Attività di Orienteering
- Visite come da programma
- Assicurazione RC di legge

La quota non comprende:

Trasporto, bevande, extra e quanto non espressamente indicato.

Periodo: tutto l'anno
Attività: attività sportiva necessita discreta performance fisica
Durata: un giorno

Quota di partecipazione individuale:

€ 80,00 2 partecipanti
€ 50,00 da 5 partecipanti

INFO e PRENOTAZIONI

Varese Convention & Visitors Bureau
 +39 0332 281944
 info@vareseturismo.it
 www.vareseturismo.it

